Nr. 14.



START

DWU TYGODNIK ILUSTROWANY

POŚWIĘCONY WYCH: FIZ: KOB: SPORTO HYGIENIE



MISS EDWARDS (Anglja)
rekordzistka świata na 200 mtr.

Drugi zeszyt październikowy.

Cena egz. 50 groszy.



Uczenice szkół berlińskich uprawiają ćwiczenia gimnastyczne na tarasach swych gmachów szkolnych.

ZAWODNICZKI MAJĄ GŁOS

W tych dniach przeczytaliśmy w prasie codziennej króciutką wiadomość: „Wyznaczony na dzień 9 b. m. przez Zarząd Polskiego Związku Lekko - Atletycznego bieg naprzełaj dla pań na dystansie 1500 metrów nie odbył się z powodu zbyt małej liczby zgłoszeń".

Wiadomość powyższa zasługuje w pełni na bliższe skomentowanie. Napozór bowiem dziwnem się wydaje, że zawodniczki tak chętnie naogół startujące we wszelkiego rodzaju zawodach, tym razem nie dopisały do tego stopnia, że na starcie omawianego biegu stanęły zaledwie dwie zawodniczki, — aczkolwiek bieg ten miał być liczonym w punktacji klubowej o mistrzostwo Polski.

Aby sprawę tę oświetlić w sposób wszechstronny i właściwy, sięgnijmy pamięcią o kilka miesięcy wstecz. W kwietniu r. b. odbył się pierwszy w Polsce wiosenny bieg naprzełaj, do którego stanęło kilkanaście zawodniczek. Bieg ten wywołał w sferach sportowych i lekarskich zdecydowany protest. W numerach 2 i 3 pisma naszego poddaliśmy szczegółowej analizie ów bieg. Specjalnie w Nr. 3 dr. Dybowski, znany lekarz sportowy, interesujący się w dużej mierze sportem kobiecym, na podstawie naukowych wywodów wysnuł wnioski, które zakwalifikowały imprezę tę jako karygodną lekkomyślność w stosunku do zawodniczek, mogącą spowodować poważne szkody dla ich organizmu. Powołując się na liczne przykłady zagranicy, gdzie opieka lekarska nad sportem kobiecym przeprowadzana jest w stopniu znacznie obszerniejszym, aniżeli ma to miejsce w Polsce, dr. Dybowski wskazał, że zagranicą biegi dłuższe od 800 metrów zostały z programów kobiecych wyeliminowane jako zawody, dopuszczalne są natomiast jedynie w formie treningów.

Wyniki owego wiosennego biegu naprzełaj mówiły zresztą same za siebie. Zawodniczki nie ukrywały olbrzymiego zmęczenia, jedna z nich znalazła się nawet w szpitalu.

Zdawałoby się więc, że Polski Związek Lekko-Atletyczny, zainicjowawszy tytułem próby wiosenny bieg naprzełaj dla pań, w najlepszej zresztą wierze ożywienia konkurencyj kobiecych, na podstawie uzyskanego doświadczenia i opinji lekarzy wycofa z dalszych programów tę imprezę.

Niestety, stało się inaczej. Na dzień 9 października b. r. wyznaczono powtórnie bieg naprzełaj dla pań, tym razem na dystansie jeszcze dłuższym od poprzedniego.

Na szczęście jednak szkodliwa inicjatywa została z punktu unicestwiona dzięki stanowisku zawodniczek. Na starcie stawiły się zaledwie dwie lekkoatletki, bieg z tej racji nie doszedł do skutku.

Fakt powyższy najlepiej przekonywa nas o pewnej dojrzałości sportowej naszych zawodniczek, a zarazem dobrze świadczy o mądrem stanowisku zainteresowanych klubów, które przez zlekceważenie jesiennego biegu naprzełaj dosadnie określiły stanowisko, jakie w tej sprawie zajmują.

Fakt zbojkotowania biegu naprzełaj przez zawodniczki będzie może nareszcie tym razem wystarczającą przyczyną, która skłoni Związek Lekko - Atletyczny do usunięcia imprezy tej na dystansie powyżej 800 metrów z konkurencyj kobiecych.

Ze swej strony, pragniemy z faktu powyższego wyciągnąć jeszcze jeden wniosek: zamiast inicjować nieracjonalne imprezy, mogące przynieść krzywdę organizmowi zawodniczek, lepiej skierować baczniejszą uwagę na kontrolę lekarską w sporcie kobiecym, która, niestety, do dnia dzisiejszego pozostawia wiele do życzenia, szczególnie, jeśli chodzi o kontrolę tę w czasie odbywanych zawodów.

K. M.

WYCHOWANIE FIZYCZNE W AUSTRJI

Kiedy zaczyna się wychowanie fizyczne i opieka nad zdrowiem dziecka w Austrji? Czy od wieku lat 3, kiedy dziecko niezamożnych rodziców dostaje się pod opiekę gminy w ogródku dziecięcym, gdzie strzeżone jest od godziny 7-mej rano do 5-tej po poł.? Czy mamy cofnąć się dalej jeszcze do niemowlęctwa, w okresie którego opiekunowie z ramienia gminy odwiedzają regularnie niemowlęta i służą matkom radą i pomocą?

Mylnem byłoby sądzić, że piecza nad dzieckiem rozpoczyna się dopiero z chwilą jego przyjścia na świat. W Wiedniu istnieje 31 biur porad, w których przyszłe matki uczą się racjonalnego trybu życia. A gdy cofniemy się jeszcze dalej, zobaczymy, że 14 biur porad małżeńskich udziela porad w sensie jakościowej polityki zaludniania (qualitative Bevölkerungspolitik) t. j. zapobiegania rodzeniu dzieci dziedzicznie obciążonych i czynienia wszystkiego, co niezbędne dla higjeny rasy.

Ludność Wiednia posiada wielką liczbę pływalni pod gołem niebem oraz basenów krytych, czynnych przez cały rok. W r. 1926 został otwarty w jednej z dzielnic robotniczych największy w Europie środkowej zakład kąpielowy „Amalienbad", urządzony z komfortem i odpowiadający najnowszym wymaganiom.

Najubożsi nawet hołdują w Wiedniu sportowi pływackiemu i w pogodny dzień letni dziesiątki tysięcy rodzin spędzają wolny czas na brzegach Dunaju, kąpiąc się w miejscach wolnych od wszelkich opłat. Dzieci posiadają bezpłatne kąpiele także w śródmieściu, w parkach, na skwerach. W wielkich dziedzińcach nowoczesnych domów robotniczych, budowanych przez gminę, znajdują się t. zw. „Plantschbecken" t. j. płytkie baseny z czystą wodą, do których dzieci mają zawsze wstęp wolny.

Gmina wiedeńska zdąża stale w kierunku uzdrowotnienia ludności, a więc przedewszystkiem zwalcza brud, nieporządek i choroby, z któremi walczy w pierwszej linji tam, gdzie najłatwiej się plenią — wśród sfer ubogich.

Olbrzymia jest propaganda przeciwalkoholiczna. W roku ubiegłym gmina powołała do życia t. zw. „Trinkerfürsorge". Pijacy w stanie nietrzeźwym przyprowadzani są do stacyj ratunkowych, gdzie trzeźwieją. Jest to pierwszy etap ich zetknięcia się z opieką gminy. W następstwie funkcjonarjusze gminy rozciągają swą opiekę nietylko nad pijakiem, ale i nad całą jego rodziną, a przedewszystkiem nad dziećmi. Starają się zabić zło w zarodku.

Rozpatrywanie szczegółowe wspomnianych instytucyj jest rzeczą niemożliwą w ramach niniejszego artykułu. Uważałam jednak za niezbędne wspomnieć o nich, aby zobrazować podłoże, na jakiem rozwija się właściwe wychowanie fizyczne. Przechodzę teraz do wychowania fizycznego w szkole.

Pani Dr. M. Streicher, reformatorka gimnastyki w szkołach austrjackich, inspektorka fachowa Wiednia i profesorka ćwiczeń cielesnych na uniwersytecie wiedeńskim wyjawia poglądy swe na to, co zwykliśmy nazywać „systemem gimnastycznym" w sposób następujący:

Pierwszym warunkiem jest, aby ćwiczenia były naturalne i zdrowe. Piękno ich winno nosić podobnie pierwotny, organiczny charakter, jak sama przyroda. Musi w nich być dążenie do swobody, do światła, wody, powietrza, — tak silne, aby to uczucie wolnej natury odżywało w ćwiczącym i udzielało się widzowi. Muszą być proste i nie mieć nic wspólnego z efektami scenicznemi.

Drugim postulatem jest, aby ćwiczenia miały związek z życiem codziennem i pracą. Stanie, chodzenie, siedzenie, podnoszenie i noszenie, bieg i skok — oto funkcje podstawowe i przygotowanie do nich jest najważniejsze. Z tego punktu widzenia t. j. z punktu widzenia użyteczności dla ogółu wyczyny rekordowe znaczenia nie mają, gdyż dotyczą one małej tylko części społeczeństwa.

Hasła powyższe są miarodajne dla całego nowego kierunku, w jakim poszło szkolne wychowanie fizyczne dziewcząt w Austrji.

Szkoła austrjacka uległa reformie bezpośrednio po upadku monarchji (12.XI. 1918) i od tego czasu panuje w niej dążenie do rozwijania samodzielności zamiast mechanicznego gromadzenia wiedzy. W dziedzinie gimnastyki wyraża się to tendencją do możliwie wszechstronnego usprawnienia.

Dzieci austrackich szkół powszechnych zawdzięczają reformie szkolnej 3 godziny ćwiczeń fizycznych i jedno obowiązkowe popołudnie na świeżem powietrzu na tydzień.

Do ćwiczeń fizycznych zaliczają się oprócz gimnastyki: pływanie, ślizgawka, narciarstwo i turystyka.

W klasach niższych lekcja zachowuje charakter zabawy. W większości szkół każde z dzieci ma małą piłkę, co umożliwia cały szereg gier i jednoczesne uczestniczenie w nich wszystkich dzieci. Gry, połączone z tańcami ludowemi, szczególnie są lubiane przez dzieci. Przeważna liczba szkół posiada własne place sportowe i wzorowe hale gimnastyczne. O ile to tylko możliwe, lekcje odbywają się na powietrzu.

Zasadniczo przestrzegana jest ogólnie i zalecana przez znane autorytety, d-ra M. Streicher i prof. Gaulhofera, następująca kolejność ćwiczeń gimnastycznych podczas lekcji:

	1 i 2 kl.	3 kl.	4 i 5 kl.
A. 1. Ćwiczenia ożywiające 2. " postawy	4	5	5
B. 1. Kręgosłup			5
2. Oddech	3	5	
3. Równowaga			4
4 Zwis	0		5
5. Siła i zręczność		15	6
6 Bieg i chód	8		7
7. Skok			5
C. Ćwiczenia uspakajające	5	5	7
	20 min.	30 min.	45 m.

Szkoły średnie posiadają oprócz 1 popołudnia na świeżem powietrzu na tydzień 1 dzień na wycieczki (obowiązkowo). Dzień ten poświęcony zostaje wycieczkom, pływaniu, lekkiej atletyce. Dzień wycieczki służy również zdobywaniu różnych wiadomości, a poza tem każdemu z nauczycieli przysługuje prawo połączenia wykładu z wycieczką. Dni i półdni, poświęcone wychowaniu fizycznemu, wolne są od wykładów i zadań domowych. Uczestnikom wycieczek nie wolno sprzedawać alkoholu.

Szkoły wyższe uprawiają oprócz wspomnianych przedmiotów fechtunek, wiosłowanie, jazdę konną, walkę zapaśniczą i bokserską, Djiu - Djitsu, strzelanie do celu, jazdę motorową, żeglarstwo, tennis, piłkę nożną.

Oprócz tego młodzież z zapałem uprawia wszelkiego rodzaju sporty w klubach i związkach sportowych oraz wędruje z plecakiem na ramieniu po całym kraju, znajdując wszędzie bezpieczeństwo, przytułek i opiekę społeczeństwa.

Rok rocznie na wiosnę odbywają się święta sportowe młodzieży. Lato jest okresem wzmożonej pracy dla nauczycielstwa, które nieustannie pracuje nadal nad sobą i drogą wymiany zdań w zjazdach, pokazach, referatach oraz drogą ćwiczeń praktycznych doskonali się w swym zawodzie.

E. Dziewulska.

OLIMPIJSKIE RACHUNKI NIEMCÓW



F. Schabińska, najlepsza płotkarka Polski.

Można nie obdarzać Niemców wielką sympatją, można się odnosić krytycznie do całej ich kultury, lecz przyznać trzeba w każdym razie, że umieją oni pracować, a jeszcze lepiej — reklamować swą pracę. W dziedzinie sportu kobiecego przekonywuje nas o tem chociażby artykuł, podpisany przez Lizę Gross, który ukazał się w ostatnim numerze dodatku międzynarodowego do holenderskiego pisma „De Olympiade", poświęconego sprawom olimpijskim.

Artykuł ten jest reklamą niemieckich produktów na rynku międzynarodowym, lecz przyznać trzeba, że reklamowany towar w postaci dorobku niemieckich lekkoatletek przedstawia się bardzo poważnie. Liza Gross w artykule tym robi przedolimpijski rachunek sił i dochodzi do wniosku, że zarówno pod względem jakościowym jak ilościowym, kobieca lekkoatletyka w Niemczech pozostawiła za sobą cały świat. Wniosek swój p. Gross popiera zestawieniem pięciu najlepszych wyników, osiągniętych w sezonie bieżącym w poszczególnych konkurencjach. Zestawienie to przedstawia się w następujący sposób:

Bieg na 100 m.: 1) Gladisch (Niemcy) — 12 s.; 2) Kellner (Niemcy) 12.1 s.; 3) Junker (Niemcy) 12.2 s.; 4) Gelius (Niemcy) 12.3 s.; 5) Holtman (Niemcy) 12.4 s.

Zdawałoby się więc, że konkurencja powyższa jest bezwzględnie domeną Niemek, lecz p. Gross słusznie dodaje, że sprawa jest otwarta, gdyż zestawienie nie uwzględnia wyników Angielek i Amerykanek, które mierzą odległości na yardy. W każdym razie — mówi autorka — najlepszą sprinterką angielską jest Edwards (na tym dystansie) i w roku bieżącym na zawodach międzynarodowych w Berlinie zdołała ona osiągnąć czas zaledwie 12.8 s.

Bieg na 200 m.: 1) Edwards (Anglja) 25.6 s.; 2) Wagner (Austrja) 26.2 s.; 3) Haynes (Anglja) 26.4 s.; 4) Vellu (Francja) 27.2 s.; 5) Drieling (Niemcy) 27.4 s.

W tej konkurencji Niemki narazie niewiele mają do powiedzenia. Dodać należy, że zestawienie nie uwzględnia doskonałego wyniku, osiągniętego przez Łotewkę Daukszę (27.25) w Warszawie na międzynarodowym pięcioboju kobiecym.

Bieg na 800 m.: 1) Batschauer (Niemcy) 2 m. 23.7 s.; 2) Oestreich (Niemcy) 2 m. 26 s.; 3) Mäkelmann (Niemcy) 2 m. 26.3 s.; 4) Trickey (Anglja) 2 m. 27.6 s.; 5) Röstel (Niemcy) 2 m. 29.3 s.

Znowu Niemki na pierwszych trzech miejscach. Coprawda — przyznaje Gross — dystans ten jest dotychczas mało biegany i narody północne jak Szwecja, Norwegja będą miały w tej sprawie sporo do powiedzenia.

Skok wzwyż: 1) Green (Anglja) 1.58 m.; 2) Lotto (Niemcy) 1.534 m.; 3) Wright (Ameryka) 1.53 m.; 4) Bonnetsmüller (Niemcy) 1.525 m.; 5) Magnize (Ameryka) 1.52 m.

Skok wdal: 1) Gunn (Anglja) 5.743 m.; 2) Gladisch (Niemcy) 5.62 m.; 3) Alpen (Niemcy) 5.54 m.; 4) von Bredow (Niemcy) 5.45 m.; 5) Mäkelmann (Niemcy) 5.37 m.



Miss Kopeland (Ameryka), doskonała miotaczka kulą.



Miss Green (Anglja), rekordzistka świata w skoku wzwyż.

Rzut dyskiem: 1) Konopacka (Polska) 38.18 m.; 2) Lange (Niemcy) 35.28 m.; 3) Karlsson (Szwecja) 35.27 m.; 4) Vellu (Francja) 35.14 m.; 5) Reuter (Niemcy) 34.88 m.

Widzimy nareszcie w zestawieniu niemieckiem Konopacką na pierwszem miejscu. „Wietrzna" rekordzistka, p. Reuter — zaledwie na czwartem.

Pchnięcie kulą: 1) Henblein (Niemcy) 11.71 m.; 2) Lange (Niemcy) 11.32 m.; 3) Kopeland (Ameryka) 11.17 m.; 4) Karlsson (Szwecja) 10.90 m.; 5) Mäder (Niemcy) 10.74 m.

Bieg na 80 mtr. przez płotki: 1) Hatt (Anglja) 12.2 s.; 2) von Bredow (Niemcy) 12.8 s.; 3) Laloz (Francja) 13.2 s.; 4) F. Schabińska (Polska) 13.2 s.; 5) Vandaele (Belgja) 14 s.

Rzut oszczepem: 1) Jenkins (Ameryka) 38.60 m.; 2) Hargus (Niemcy) 37.575 m.; 3) Schuman (Niemcy) 37.11 m.; 4) Karlssone (Łotwa) 34.55 m.; 5) Schuhmacher (Niemcy) 34,52 m.

Gdyby więc w zestawieniu powyższem nie było błędów i gdyby do lipca roku przyszłego nic się nie zmieniło w kobiecej lekkoatletyce światowej, w takim razie Niemcy na Igrzyskach Amsterdamskich mają zapewnione pierwszeństwo. *M. Raszke.*

PROGRAM IGRZYSK OLIMPIJSKICH 1928 DLA KOBIET.

Na Igrzyskach Olimpijskich, które odbędą się w roku przyszłym w Amsterdamie, po raz pierwszy w historji nowoczesnych Igrzysk w zawodach lekkoatletycznych wezmą udział kobiety.

Zawody **lekkoatletyczne** odbędą się w czasie od 29 lipca do 6 sierpnia. Kobiety będą uczestniczyły w konkurencjach następujących: biegi na 100 i 800 metrów, skok wzwyż, rzut dyskiem i sztafeta 4 x 100 m.

Każdy kraj może wydelegować po 4 zawodniczki do każdej konkurencji. Termin zgłoszeń upływa z dniem 8 lipca.

Gimnastyka. Zastępy kobiet będą składały się z 16 do 18 uczestniczek. Program przewiduje wolne ruchy, ćwiczenia na przyrządach i skoki.

Poza tem każdy z krajów może zademonstrować ćwiczenia dowolne, które wykonywane być winny przez zespoły, składające się minimalnie z 16 osób. Zawody gimnastyczne odbędą się w czasie od 8 — 10 sierpnia.

Szermierka będzie demonstrowana w okresie od 29 lipca do 11 sierpnia. Kobiety będą walczyły tylko na florety.

Zawody **pływackie** odbędą się w czasie od 4 do 11 sierpnia. Dla kobiet przewidywane jest: 100 i 400 m. stylem dowolnym, 100 m. nawznak, 200 m. klasycznym, skoki wieżowe oraz sztafeta 4 x 100 m. stylem dowolnym.

Do każdej konkurencji można zgłaszać po 3 pływaczki z każdego kraju, w sztafecie po jednej drużynie.

Igrzyska rozpoczną się w dniu 28 lipca uroczystem otwarciem. Zakończenie nastąpi 12 sierpnia.

OSTATNIE ZAWODY.

W niedzielę, 23.X r. b. podczas zawodów na odznakę P. Z. W. A. odbyła się próba bicia rekordu w sztafecie na dystansie 100 + 100 + 200 + 800 m. zorganizowana przez klub „Warszawianka". Drużyna tego klubu w składzie Kowalczewska, Gawska, Wierzbołowska, Rokoszanka osiągnęła czas 3 : 45,1, a więc o 6,8 sek. lepszy od świeżego rekordu w tej sztafecie, ustanowionego niedawno przez Poznańską Wartę. Zmiany pałeczki były skandaliczne. W zawodach na odznakę P. Z. W. A. z wyników warto podać: Skok wdal: Jabłczyńska 4.56; 60 metrów — Woynarowska — 8,3 sek. (obie zawodniczki z A. Z. S. W-wa); Dysk oburącz — Kobielska ponad 54 metry.



Miss Trickey (Anglja), światowej sławy biegaczka na długie dystanse.

SZKOŁA
RYTMIKI I PLASTYKI
J. MIECZYŃSKIEJ



Fragment tańca wschodniego.



Ćwiczenia sprawności — „świeca".

Stanowisko, jakie zajęła obecnie gimnastyka rytmiczna (rytmika) i gimnastyka taneczna (plastyka) w wychowaniu ustroju człowieka, skłania nas do naszkicowania rozwoju i pracy najwybitniejszej w tej dziedzinie szkoły J. Mieczyńskiej.

Po ukończeniu studjów i zdaniu egzaminu w Instytucie J. Dalcroze'a w Genewie i Hellerau pod Dreznem, Mieczyńska zakłada w r. 1912 swą szkołę w Warszawie. Program nauki obejmował wyłącznie wolne kursy gimnastyki rytmicznej dla dorosłych i dzieci. Mało jeszcze wówczas znana w Warszawie rytmika zyskała wnet wielkie wzięcie wśród kobiet. Dyrekcja Instytutu J. Dalcroze'a decyduje się w r. 1913 na otwarcie filji swej szkoły w Warszawie i powierza kierownictwo Mieczyńskiej. Ilość klas znacznie wzrosła i w programie znalazły się prócz gimnastyki rytmicznej także improwizacja i solfeż, prowadzone przez prof. Wiechowicza. Szkoła mieściła się w doskonałym lokalu (Dom Techników—ul. Czackiego), gdzie sala, garderoby, urządzenia kąpielowe odpowiadały najnowszym wymogom higjeny szkolnej.

Wypadki wojenne powodują zamknięcie szkoły, Mieczyńska wyjeżdża w 1915 r. do Moskwy, gdzie prowadzi klasy rytmiki kobiet, mężczyzn i dzieci w Instytucie Muzycznym Szora, studjując równocześnie plastykę u Aleksiejewej (uczenicy Izadory Duncan).

Szkoła została ponownie w Warszawie uruchomiona w r. 1918. W programie zjawia się większe bogactwo przedmiotów: wprowadzono także naukę plastyki. Należy tu podkreślić, iż Mieczyńska zawsze umiała wydobyć właściwości i utrzymać charakter poszczególnych przedmiotów: zachowała w rytmice nieskażoną, szlachetną metodę J. Dalcroze'a, w plastyce zaś wyraźny taneczny kierunek. Stąd i uczenice tej szkoły, idąc po linji zamiłowania i uzdolnienia, miały zdecydowany typ rytmiczek lub plastyczek, o niezmanierowanej sylwetce, odpowiadającej ich indywidualnej psychice.

Coroczne popisy szkolne, dające prawdziwy obraz dorobku artystyczno - pedagogicznego, pozwoliły zaobserwować stały rozwój szkoły nietylko co do poziomu wyszkolenia, lecz w bogactwie doboru tekstów muzycznych, w doskonałych kompozycjach interpretacyj rytmicznych i coraz sprawniejszej reżyserji tańca.

W roku 1920 wchodzi w skład grona pedagogicznego p. Hulanicka i prowadzi do r. 1925 klasę II i III plastyki.

Szkoła do roku 1922 korzystała z sali w Gimnazjum im. Reja, zaś od r. 1923 mieści się w gmachu Tow. Higjenicznego. Mimo trudności technicznych kierownictwo szkoły zdobywa się na urządzenie w formie bardzo pomysłowej i nowoczesnej oprawy scenicznej i widowni dla wewnętrznych widowisk szkolnych. Inwentarz sceniczny powiększa się stale. Rola stylizowanych kostjumów (projektowanych przez J. Lewakowskiego), zachowuje zawsze umiar, wymagany przez konstrukcję tańca.

Dotychczasowy kierunek szkoły, który w końcowej pracy klasy plastyki wyrażał się — **jako kształcenie solistek,** zaś w końcowej fazie klasy rytmiki — **jako kształcenie grupy,** w ostatnich latach także i w klasie plastyki podejmuje kształcenie grupowe. Doświadczenia poczynione przytem kazały szukać nowych dróg już nietyle dla uzyskania samej harmonji technicznej, ile dla wydobycia **duchowego oblicza zespołu.**

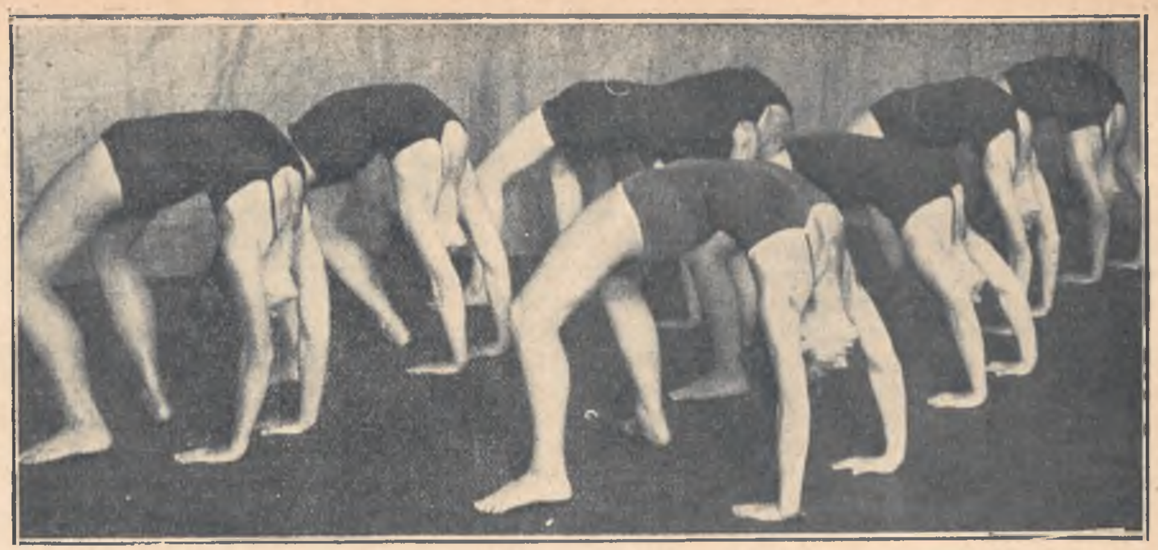
Wybrano drogę po linji następujących wytycznych zasadniczych:

1) Najprzód **wyswobodzenie ciała** — potem dalszy rozwój i kształcenie;

2) Walory rytmiczne wyzwalać nietylko przez pobudzanie muzykalności, lecz przez oddziaływanie na **ruchową intuicję ciała;**

3) Ciało ma być instrumentem tanecznym — **dusza tworzy taniec.**

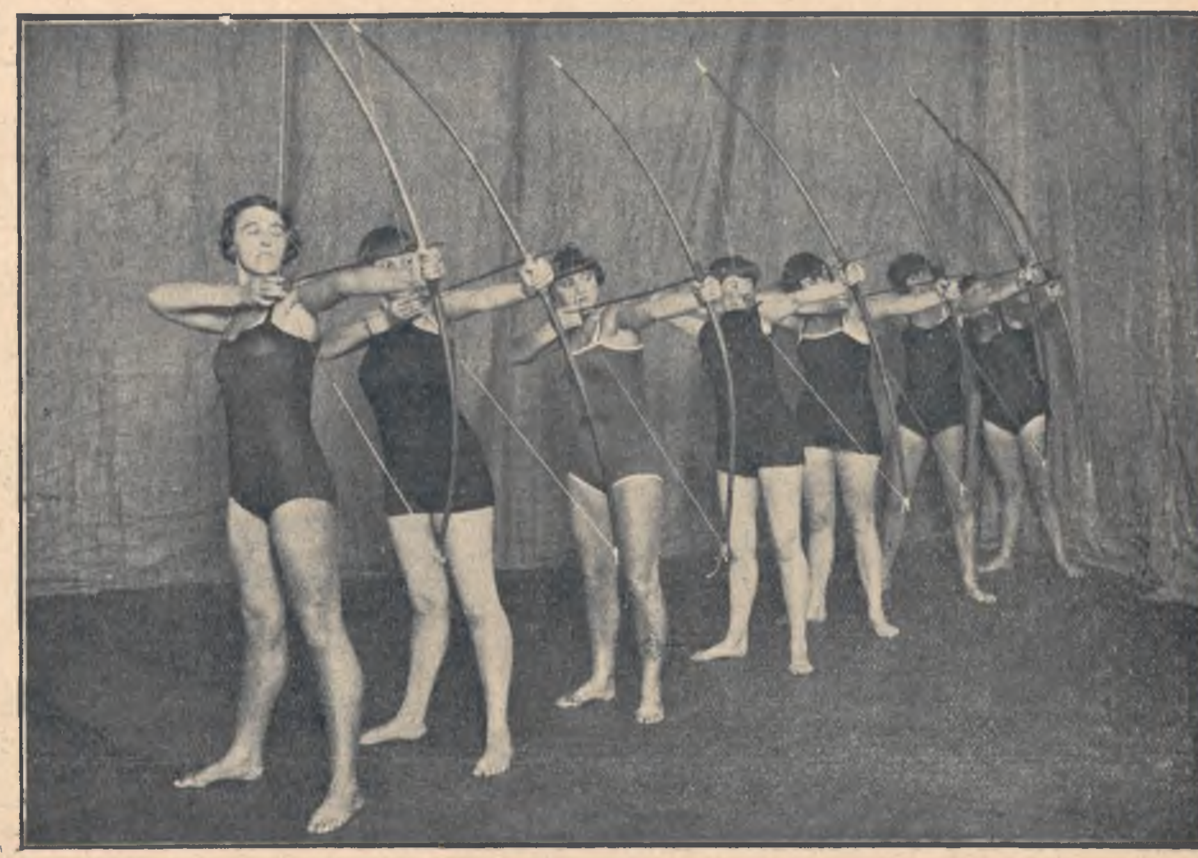
Zwrócono się tedy do logicznych ćwiczeń cielesnych, wyrabiających swobodę ruchu tanecznego na za



Ćwiczenia giętkości — „stół".



Fragment tańca polskiego.



Ćwiczenia postawy łucznej.

sadzie studjum anatomji. Ćwiczenia taneczne starannie zanalizowane, które do pięknej formy dążą przez racjonalne angażowanie mięśni, zastępują po części miejsce techniki Izadory Duncan. Wyniki są szybkie i doskonałe. Drugi dezyderat wywołał konieczność wytworzenia wśród uczenic czynnika nastrojowego, pobudzającego myśl w kierunku samodzielnej interpretacji i kompozycji. Wprowadzono instrumenty perkusyjne oraz całą gamę ćwiczeń, od postaw i ruchów sportowych aż do wyrazistych, mistycznych chórów ruchowych aby **wezwać do pracy całego człowieka.**

Wydać się nam może dziwnem, że w programie szkoły znajdziemy między innemi obok harmonji praktycznej—strzelanie z łuku, obok historji muzyki—anatomję i fizjologję. Czyżby to miał być most, wiodący od sportu i gimnastyki do sztuki?

Być może.

Nie zapominajmy bowiem, że w Grecji starożytnej młodzież uczyła się prawie wyłącznie 2-ch przedmiotów: gimnastyki i muzyki. Naród ten wydał nietylko największych filozofów i artystów, lecz równocześnie bohaterów i sportsmenów.

Wybitny talent ruchowo - kompozytorski kierowniczki szkoły, jej niezwykłe wartości pedagogiczne i artystyczne, doborowe grono nauczycielskie oraz osobisty kontakt z najwartościowszemi środowiskami szkół zagranicznych, oto gwarancja postępu, stałego rozwoju i szerokiego horyzontu pracy.

Szereg absolwentek szkoły pracuje pedagogicznie, a ciekawsze talenty taneczne z pośród dawnych uczenic, jak Ambrożewiczówna, Prusicka, Welska, Konopka, dały się poznać u nas i zagranicą.

KILKA SŁÓW O BIEGACH SZTAFETOWYCH

Biegi sztafetowe (czyli rozstawne) należą do najciekawszych punktów programu zawodów lekkoatletycznych i przez swój niezwykle interesujący przebieg dostarczają zawsze wiele emocyj.

Biegi takie polegają na jak najszybszem przeniesieniu pałeczki przez członkinie drużyny od startu do mety.

Najczęściej uprawiane biegi sztafetowe, to 4 × 75 m., 4 x 100 m. i 4 x 200 m. A zatem w skład jednego zespołu wchodzą cztery zawodniczki, z których każda przebywa przestrzeń 75 metrów (wzgl. 100 lub 200 m.).

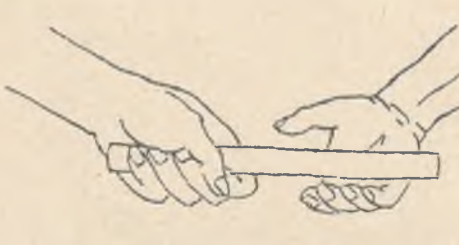
Bieg sztafetowy nie polega jednak wyłącznie na szybkości, bowiem równie decydującą rolę odgrywają zmiany pałeczki.

Bardzo częstemi są wypadki, że drużyna licząca w swym składzie daleko lepsze niż przeciwnik szybkobiegaczki, przegrywa z powodu gorszej zmiany pałeczki.

Szczególnie w Polsce zmiany pałeczki są słabą stroną zawodników lekkoatletycznych, którzy trening sztafet traktują zwykle po macoszemu. Zagranicą dzieje się inaczej, gdyż każdy klub obiera sobie za punkt ambicji zwycięstwo w sztafetach, w następstwie czego trenuje swe drużyny jak najdokładniej.

Zmiana pałeczki w biegu sztafetowym dokonana być powinna w pełnym biegu na przestrzeni 20 metrów przez podanie pałeczki, która ma 30 cm. długości.

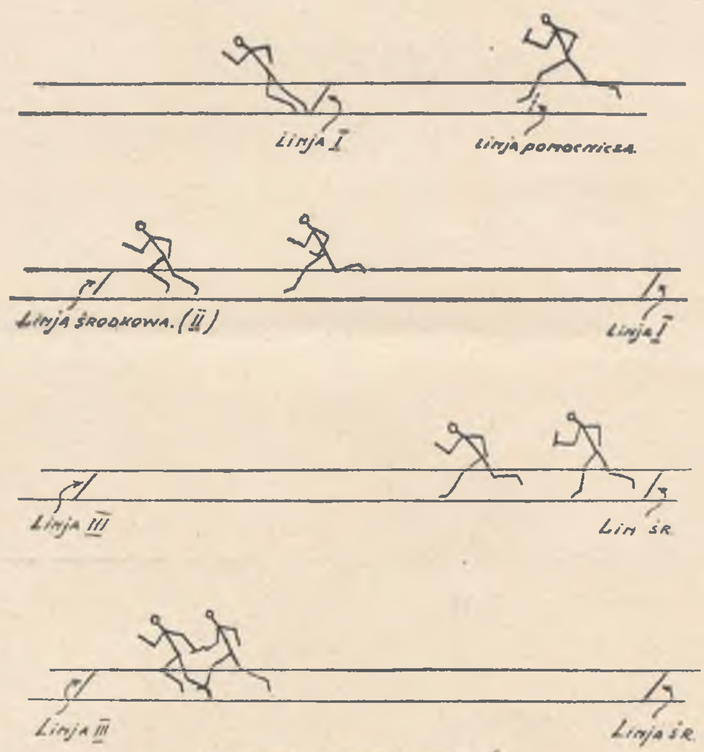
Sposób podania pałeczki zilustruje najlepiej podana niżej rycina:



Najważniejszym punktem dobrej zmiany pałeczki jest, jak już zaznaczyłem, podanie jej (i odebranie) w pełnym biegu.

Wobec tego, że zmiana dokonana być musi na przestrzeni 20 m., zrozumiałem jest, iż najlepiej będzie uskutecznić ją tuż przed końcem tego dystansu (około 18-go metra), gdyż odbierająca nie będzie mogła rozwinąć wcześniej całkowitej szybkości. O ile bowiem zmiana dokonana będzie na pierwszych 10-ciu metrach, wtedy podająca minie odbierającą, tracąc znacznie na czasie. Przestrzegać przytem należy przebiegnięcia toru oraz zmiany późniejszej (po 20-ym metrze), gdyż powoduje to dyskwalifikację całej drużyny.

Jeżeli chodzi o trening i przebieg zmiany pałeczki, to najlepiej widać to na załączonym poniżej rysunku:



Schemat zmiany pałeczki.

Dla objaśnienia podaję, że dystans 20 metrów obejmuje odległość od linji I do linji III. W celu ułatwienia wybiegu, odbierająca zakreśla linję pomocniczą w odległości 6 — 8 metrów wtył od linji I.

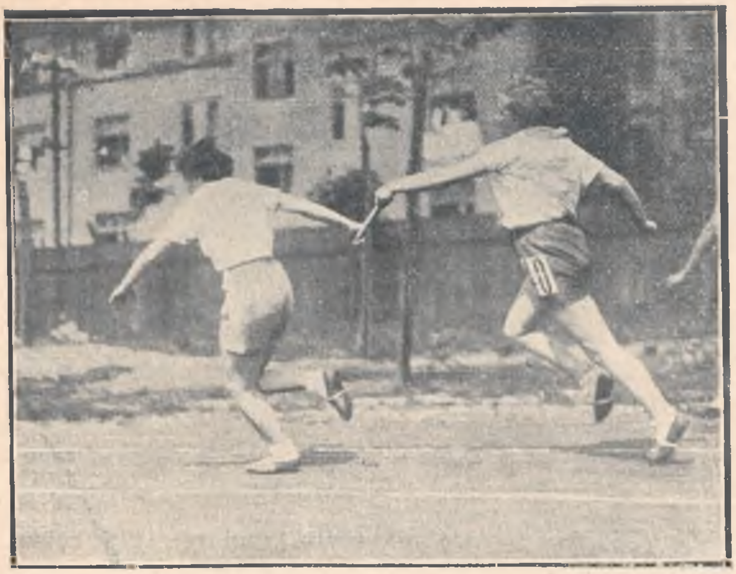
Kiedy podająca znajdzie się na linji pomocniczej, odbierająca rozpoczyna bieg, starając się rozwinąć jak najwyższą szybkość. Pierwsze 10 metrów biegnie normalnym stylem krótkodystansowym, a minąwszy linję środkową, wyciąga rękę prawą do tyłu, skręcając ją dłonią ku górze, jak to widzimy na rysunku 1. Prawidłowa zmiana nastąpić powinna między 15-ym a 20-ym metrem.

Trening zmiany pałeczki polega więc na dwóch zasadniczych punktach:

a) technika podawania (rysunek 1),

b) zakreślenie linji pomocniczej w ten sposób (mniej więcej na 6 — 8 m. wtył od linji I), aby zmiana wypadała stale na parę metrów przed linją III (rysunek 2).

Pierwsze treningi przeprowadzamy naturalnie nie na pełnym dystansie, lecz tak, aby podająca biegła naj-



Moment zmiany pałeczki.

wyżej 20 — 30 metrów. Następnie, gdy zmiana wypadać będzie poprawnie, zwiększamy stopniowo odległość, ażeby w pełni sezonu choć raz podczas każdego treningu drużyna przebiegła pełny dystans, t .j. 4 × 75 m. (lub 4 x 100 m. czy 4 x 200 m.).

Podająca winna trzymać pałeczkę w lewej ręce, to też odbierająca, natychmiast po otrzymaniu pałeczki do prawej ręki, przekłada ją do lewej, aby podać następnej zawodniczce do prawej ręki i t. d.

Wobec tego zawodniczka, zaczynająca bieg sztafetowy, startuje z pałeczką trzymaną w lewej ręce, a zawodniczka kończąca bieg (czwarta z kolei) dostaje pałeczkę do prawej ręki.

Jeżeli chodzi o najkorzystniejsze rozstawienie drużyny czterech zawodniczek, to należy na początek ustawiać biegaczkę rozporządzającą najlepszym startem, na wiraże (krzywizny) nadają się zawodniczki biegnące dłuższym krokiem, a na finisz — zawodniczka, mająca najszybszy bieg.

Aleksander Szenajch.

O ROZWOJU GIMNASTYKI KOBIECEJ

Odrębna metoda gimnastyki dla kobiet nie jest rzeczą nową. Długie lata była roztrząsana przez wielu teoretyków, lecz bez większego powodzenia. Dopiero współczesnej nam Agnecie Bertram, nauczycielce uniwersytetu kopenhaskiego, udało się pomyślnie rozwiązać ten problem (patrz: Danja).

Celem niniejszego artykułu jest przedstawienie rozwoju tej sprawy w poszczególnych krajach w ciągu ostatnich dwóch stuleci. Rozpoczynamy od Szwecji, gdzie ruch ten zainicjowano.

SZWECJA.

Już w uwagach do „Regulaminu gimnastyki“, wydanego w r. 1836, podaje P. H. Ling[1]) cały szereg nader cennych wskazówek, dotyczących gimnastyki dla kobiet, lecz ponieważ nie uwzględnia odrębnego zasobu ćwiczeń, sprawa zostaje prawie bez zmiany i te nieliczne rzesze niewiast, które oddawały się w owych czasach ćwiczeniom ciała, uprawiały je w dalszym ciągu według regulaminu dla wojska, choć sposób stosowania tych ćwiczeń dla kobiet był zapewne nieco odmienny, jeżeli zrobiono użytek ze wspomnianych „uwag“ Ling‘a.

Po śmierci inicjatora poszło to w zapomnienie i dopiero w r. 1866 jeden z jego następców, A. B. Santesson, wydaje „Podręcznik gimnastyki dla niewiast i uczenic“, który zaopatruje w odmienny nieco od męskiego zasób materjału ćwiczebnego oraz w szereg wskazówek metodycznych. Godne jest zaznaczenia, że cały rozdział podręcznika poświęca S. na omówienie tak ważnej w gimnastyce kobiecej sprawy estetyki ćwiczeń.

Syn Linga, Hjalmar, w wydanym w r. 1869 dodatku do „Tablic“ dla pedagogicznego kursu Centralnego Instytutu dużo miejsca poświęca gimnastyce kobiecej, lecz jak tytuł „dodatku“ głosi („dla słabszych mężczyzn i kobiet“), chodziło tu głównie o różnice w natężeniu ćwiczeń; z tablic tych jednak korzystano długie lata.

Obecnie tak w szkolnictwie jak i w stowarzyszeniach gimnastycznych Szwecji panuje metoda Elli Björksten (patrz: Finlandja).

[1]) Twórca systemu szwedzkiego.

NIEMCY.

Adolf Spiess (1810 — 1858), twórca niemieckiej gimnastyki szkolnej, jest jednocześnie twórcą gimnastyki kobiecej, która w znacznej mierze składała się ze skonstruowanych przez niego korowodów (są to połączenia ćwiczeń rzędowych i wolnych ze śpiewem lub muzyką).

Maurycy Kloss (1818 — 1881), dyrektor instytutu gimnastycznego w Dreznie, do gimnastyki Spiess‘a dodaje ćwiczenia z laskami, wprowadzonemi przez Jaege-



W sekundę po zmianie pałeczki w sztafecie.

ra.[1]) Podręcznik Kloss'a „Sztuka gimnastyki kobiecej" był długo uważany w Niemczech za najlepszy.

Na uwagę zasługuje również uczeń Spiess'a, Alfred Maul (1828 — 1907), dyrektor instytutu gimnastycznego w Karlsruhe, który do ćwiczeń, stosowanych przez Kloss'a, dodaje ćwiczenia z innemi przyborami, jak hantle, skakanki, wywijadło, maczugi i t. p. Poza tem gimnastyka jego w znacznej mierze przypomina lingowską, zwłaszcza w przestrzeganiu prawidłowości wykonywania przepisanej formy ćwiczeń.

Stan obecnej gimnastyki w Niemczech jest w wysokim stopniu niezadawalający, gdyż niewiele różni się od męskiej.

FINLANDJA.

W r. 1872 Matylda Asp otwiera w Helsingforsie zakład naukowy dla kształcenia nauczycielek gimnastyki. Pani A. uważała za rzecz niezbędną oddzielenie gimnastyki kobiecej od męskiej, co w pewnej mierze udało się jej osiągnąć.

Jeszcze w większym stopniu dla rozwoju gimnastyki kobiecej przysłużyła się Elin Kallio („mama Kallio", jak ją z wielkim pietyzmem nazywały uczenice). Metoda gimnastyki przez nią stosowana polegała przeważnie na mieszaninie gimnastyki szwedzkiej Linga z niemiecką Spiess'a, lecz dzięki wybitnym zdolnościom pedagogicznym oraz daleko posuniętej intuicji, udało się jej dojść na tem polu do nadzwyczajnych rezultatów, które wprawiły w zachwyt i podziw ówczesnych najwybitniejszych znawców gimnastyki.

W ślady E. K. poszła Elli Björksten. Do gimnastyki swej poprzedniczki dodała dużo ćwiczeń z gimnastyki plastycznej oraz z baletu, wprowadziła dużo momentów rytmicznych i, wysunąwszy na plan pierwszy czynniki estetyczne, potrafiła uczynić gimnastykę bardziej kobiecą t. zn. w większym jeszcze stopniu dostosowaną do właściwości ustroju i charakteru kobiety.

I choć metoda jej — według prof. Lindharda[2]) — posiada braki, a nadto z trudem da się zastosować przez innych, jako metoda w najwyższym stopniu indywidualna, jednak nie można odmówić p. E. B. tych wielkich zasług, jakie położyła dla rozwoju gimnastyki kobiecej.[3])

Metoda ta dotychczas panowała prawie we wszystkich krajach cywilizowanych, powoli jednak ustępuje miejsca młodej metodzie Agnety Bertram.

(d. n.).

D. R.

[1]) W roku 1864 Jaeger wydaje podręcznik p. t. „Szkoła ćwiczeń dla młodzieży niemieckiej", w którym po raz pierwszy zaleca wspomniane ćwiczenia z laskami.



Miss Gleitze, stenotypistka angielska, jest trzecią z rzędu triumfatorką nad La Manche'm.

Z NAD KANAŁU

Telegramy doniosły, że w pierwszych dniach października w odstępach parodniowych, trzy Angielki p. Mercedes Gleitze, Miss Gill oraz dr. Dorota Cochran-Logan przepłynęły La Manche, przyczem ostatnia miała osiągnąć czas lepszy od „Trudy" Ederle, rekordzistki świata i najpopularniejszej pływaczki wszystkich czasów. Po paru dniach okazało się, że „nowy rekord" jest bluff'em. Dr. Cochran - Logan sprytnie zainscenizowała zdobycie kanału, aby „nabrać" łatwowierny ogół sportowy i ad oculos zademonstrować, że kontrola nad „bohaterskim La Manche'm" jest zamała.

Symulacja jej nie jest pierwszym wypadkiem tego rodzaju. Na początku sezonu w identyczny sposób „zdobył" kanał sprytny Czech Spacek. Do historji kanału wrócimy jeszcze w najbliższym numerze.

Tonny.

WIOŚLARSTWO.

W programie regat francuskich o mistrzostwo Sekwany (Paryż, 20 września) przewidziano 2 biegi dla pań na dystansie 1000 metrów.

Do biegu jedynek wyścigowych stanęło 6 pań. Pierwsze miejsce zajęła p. Lefévre (klub „Femina-sport") w czasie 3 m. 14 3/5 s. Następne trzy miejsca zajęły przedstawicielki tego samego klubu.

W biegu ósemek wyścigowych na starcie stanęły dwie osady. Pierwsza przybyła do mety osada klubu „Ruche Sportive", druga — „Femina - sport".

TENNIS.

Mistrzostwo Anglji na kortach krytych zdobyła znakomita tennisistka angielska, miss Bennett, bijąc w finale miss Hardie 6 : 4; 6 : 0.

LOTNICTWO.

Z miesiąca na miesiąc na naszych szlakach powietrznych wzrasta zarówno frekwencja pasażerska jak towarowa i pocztowa, tak że samoloty kursują z pełnem obciążeniem. Naturalny to objaw, gdyż 100%-we bezpieczeństwo i wysoka regularność, z jaką obsługiwana jest nasza sieć komunikacji powietrznej musi przysparzać coraz więcej zwolenników temu idealnemu nowoczesnemu środkowi lokomocji, jakim jest samolot.

[2]) J. Lindhard. Den specielle Gymnastikteori. Kopenhaga 1927.

[3]) Str. 62 i 63. O E. B. patrz: E. Piasecki. Dzieje wychowania fizycznego, 1925; str. 162.

LEKK. ATLETYKA



KOBIECE MISTRZOSTWA CZECHOSŁOWACJI.

Ostatnio rozegrane zostały w Pradze kobiece zawody lekkoatletyczne o mistrzostwo Czechosłowackiej Republiki.

W zawodach tych nie wzięły udziału czołowe lekkoatletki berneńskie, jak Smolova, Vidlakova, Vencova, Kucerova. Natomiast wspaniale spisywała się Sychrova z Brna, która wygrała pięć mistrzostw i pobiła jeden rekord narodowy.

Rekord Sychrovej w biegu przez płotki (13.4) jest jednak gorszy od rekordu polskiego (13.2).

W biegu 800 mtr. padł również rekord czeski — także gorszy od rekordu polskiego.

W rzutach wyróżniała się Vodickova, która osiągnęła doskonałe rezultaty w kuli i dysku.

Naogół jednak wyniki czechosłowackich mistrzostw są słabsze od rezultatów polskich z roku bieżącego i wróżą nam zwycięstwo w projektowanym meczu kobiecym Polska — Czechosłowacja w roku przyszłym.

Wyniki były następujące:

100 mtr.: 1) Sychrova 13.4; 2) Bakovska 13.8; 3) Klimentova.

200 mtr.: 1) Sychrova 28.6; 2) Bakovska 29.5; 3) Hrebrinova.

800 mtr.: 1) Kabonova 2 : 37.3 (rekord); 2) Kramosilova 2 : 42; 3) Vlnasova.

80 mtr. płotki: 1) Sychrova 13.4 (rekord); 2) Bakovska 16.8; 3) Beranova. Zaznaczyć należy, że Sychrova jest mistrzynią świata w biegu przez płotki (Göteborg 1926), mimo to osiągnęła słabszy wynik od naszej Schabińskiej.



Sychrova (Czechy) rekordzistka w biegach z płotkami.

Sztafeta 4 x 100 m.: 1) Slavia 56.2; 2) Smichov.

Sztafeta 3 x 800 m.: 1) S. S. Plzen 8 : 46.3 (rekord); 2) Slavia.

Skok wdal: 1) Sychrova 487 cm.; 2) Bakovska 441 cm.

Skok wzwyż: 1) Sychrova 138 cm.; 2) Galuskova 125 cm.

Rzut kulą: 1) Vodickova 10.06; 2) Galuskova 10.04.

Rzut dyskiem: 1) Vodickova 32.01; 2) Galuskova 25.47.

Rzut oszczepem: 1) Olmerova 28.83; 2) Saskova 25.43.

NOWY REKORD ŚWIATOWY.

Podczas amerykańskich mistrzostw lekkoatletycznych panna Jenkins pobiła rekord światowy w rzucie oszczepem, osiągając 38,60 m.

Dotychczasowy rekord należy do p. Hargus (Niemcy).



Grupa młodziutkich zawodniczek Grażyny, debiutujących w dniu 7.X 27 r. na zawodach wewnętrznych.

WEWNĘTRZNE ZAWODY MŁODZIEŻY „GRAŻYNY".

W dniu 7 b. m. odbyły się w Agrykoli lekkoatletyczne zawody młodzieży „Grażyny", do których stanęło 15 zawodniczek, wyeliminowanych z pośród 25-ciu.

Młodzież Grażyny rokuje najlepsze nadzieje i wykazuje już dziś duży stopień wszechstronności i niezłe opanowanie konkurencyj.

Poszczególne wyniki były następujące:

Beg na 60 mtr.: 1) Węgrzynowiczówna Irena 9,2 sek.; 2) Schabińska Irena 9,2 sek.; 3) Kowalewska.

Skok wzwyż z rozbiegu: 1) Schabińska Irena 1 m. 15 cm.; 2) Fidzińska, Kalinowska, Stankiewicz, Pełczyńska, Wójcikówna, Kaczyńska, po 110 cm.

Skok wdal z rozbiegu: 1) Schabińska 4.05; 2) Fidzińska 3.91; 3) Węgrzynowicz 3.83.

Pchnięcie kulą: 1) Schabińska 8.12; 2) Burcicka 7.19; 3) Fidzińska 6.80.

Rzut dyskiem: 1) Schabińska 20.18; 2) Stankiewicz 18.60; 3) Fidzińska 18.48.

Startująca w powyższych zawodach młodzież była w wieku lat 15 — 17.



Dni wypoczynkowe spędzają Anglicy przeważnie na łonie natury. W sobotę po południu pustoszeją miasta. Anglicy jadą przyjemnie spędzić swój „week-end“ na świeżem powietrzu, w gorących blaskach słońca wśród zieleni drzew. Wycieczki na łodziach należą do najmilszych zajęć odpoczynkowych.

CENY OGŁOSZEŃ:

Jednorazowo: 1/1 kolumny — zł. 200; 1/2 kol. — zł. 100; 1/4 kol. — zł. 50; 1/8 kol. zł. 30.

Przy ogłoszeniach wielokrotnych (poczynając od 6-ciokrotnego) — ceny ogłoszeń o 20% niższe.

Redaktorka „Startu“ przyjmuje interesantów w poniedziałki i czwartki w godzinach od 1 — 3 po południu.

Adres Redakcji i Administracji: Warszawa, Górnośląska Nr. 20 m. 7. Tel. 401-24. Konto P. K. O. 14558.

Cena prenumeraty: w Warszawie (z odniesieniem do domu) i na prowincji (z przesyłką pocztową) miesięcznie 1 złoty, — kwartalnie 2 zł. 70 gr. Zagranicą: w Austrji, Czechosłowacji i Węgrzech — jak w obrocie wewnętrznym; w innych krajach — miesięcznie 1 złoty 25 gr., — kwartalnie 3 złote 50 gr.

Wydawca E. Grocholska. Druk. „Kobiety Współczesnej“, Marszałkowska 148. Redaktorka: K. Muszałówna.